

センターだより

きゅと!

令和5年度 10月号

四天王寺悲田院 児童発達支援センター

子どもたちの目標



- 「規則的な生活と元気な体づくり」
- 「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
- 「自分のことは自分でする」
- 「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
- 「知らない所でもなじむことができる」
- 「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
- 「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」

10月の予定

- | | | | |
|------------------|-----------|--------------|--------|
| 3日(火) 保護者学習会(栄養) | 於: 保育棟ホール | 16日(月) 運営協議会 | 12:00~ |
| 7日(土) 休園 | | 21日(土) 休園 | |
| 9日(祝・月) 休園 | | 30日(月) 避難訓練 | 10:20~ |
| 14日(土) 休園 | | | |



10月~11月は各クラスで園外保育を予定しております。

クラスより場所や日程などの詳細をお知らせにて配布しますので、ご確認ください。



お知らせ



○保護者学習会のお知らせ

栄養士によるおはなし ~子どもを伸ばす「食育」の知識~

【日時】10月3日(火) 10:30~11:30

【場所】保育棟ホール

※今年度の保護者学習会は今回で最終となります。

○こどもカーニバル“でんでん” 開催のお知らせ

今年も11月3日(祝・金)に、こどもカーニバル“でんでん”を開催いたします。“でんでん”とは、児童発達支援センターと悲田院こども園とで合同で行う、子ども向けのイベントです。両園に通園されている園児やそのごきょうだいの方を対象に、職員手作りのゲームブースや作って遊ぼうコーナー(工作)等の催し物をご用意しております。ご参加ご希望の方は、別紙おたよりの参加申し込みQRコードからお申し込みください。ご来場、お待ちしております!

○生活発表会の日程について



12月に予定しております生活発表会の日程が決定しました。感染症対策として2日間に分けて行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

詳細につきましては、日程が近づきましたらおたよりを配布させていただきますので、そちらをご確認ください。

12月9日(土)	そら・うた・ほし・ゆき
12月16日(土)	つき・うみ・はな・にし

○写真販売について

各クラスの7月~9月までの写真を「はいチーズ!」にて販売します。

写真販売については、7月にお配りしたお知らせをご確認ください。

販売期間: 10/15(日)~10/31(火)



話すことは“離す”こと

心理 高木いずみ

人は誰でも多かれ少なかれ悩みを持っているものです。みなさんは、何か不安なことがあったり、悩みがあるときはどうしていますか？ご家族やご友人に相談するなど、それぞれに対処法をお持ちかと思います。悩みを誰かに打ち明けたり、相談することでスッキリした、という経験がある方も多いのではないのでしょうか？なぜ、話すことでスッキリしたり、こころが軽くなるのでしょうか？

よく、「話す”ことは“離す”こと」と言われます。話すことには、自分の中だけのものと思い込んでいた問題を自分の外側に置き、そこに自分と問題との距離をとる（離す）ことができるという効果があります。抱えている悩みを“自分から切り離せないもの”と思い込んでいると“自分ではコントロールできない”と捉えてしまい、イライラしたり悲しい気持ちになったりといった感情のコントロールに影響が出る場合があります。そこで“問題と距離をとる”ことで、その問題をそれまでより客観的に捉えることができ、感情の揺れが少なくなったり、自分で対処できるという自信や対処してみようというモチベーションの向上につながるのです。

とはいえ、自分の悩みを誰かに打ち明けるとなるとハードルが高く感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そういった場合には、ノート等に自分の思いを書き出してみることも“離す”方法の一つとなります。文章にならなくても、そのときの感情や思いついたことを書き出してみると、それだけで少しスッキリしたり、問題を客観的に捉えることができるかもしれません。



また、センターでは心理担当が懇談を通して保護者の方のお話をお聞かせいただく場面があります。近い人には「心配かけたくないし…」「打ち明けたらどう思われるかな？」と話しにくいこともありますよね。そんなときには第三者である心理担当に話してみることもひとつの選択肢に入れてもらいたいと思います。懇談では秘密厳守を保護者の方との間で約束しています。お話し頂いた内容は保護者の方の了承なく、他者に話すことはありませんので、安心してお話しくださいね。

懇談では、皆さんが感じておられることを自由にお話しいただきたいと思います。皆さんの感じていることをなるべくそのまま受け取りたいと思っているので、時には質問をさせていただき、私

の理解が合っているか確認させていただきます。こうした“話す” — “聴く”作業を通して一緒に気持ちや問題を整理していきたいと思っています。少し話すことに躊躇することもあるかもしれませんが、少しだけ勇気をもって話してみてくださいね（ちなみに、不安や問題だけではなく、嬉しかったことや楽しいお話も大歓迎です）。

